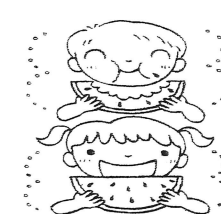


日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1 22	土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃ甘煮 チンジャオロースー 果物	油揚げ 豚こま切	うどん	人参 玉葱 ピーマン なすび かぼちゃ 小葱		いも類 魚介類
3 17	月	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 魚の竜田揚げ 春雨のあえもの トマト みそ汁	白身魚 春雨 厚揚げ ロースハム	米 じゃが芋	きゅうり 人参 大根 なすび 小葱 トマト	ぶどう 昆布 かし	種実類 野菜類
4 18	火	牛乳 ミニホットケーキ	パン 中華風ローストチキン 和風サラダ トマトの卵とじスープ	鶏もも肉 かにかま 水煮大豆	ミニ牛乳パン	ごぼう きゅうり 人参 玉葱 ひじき オクラ トマト にら	メロン かし	いも類
5 19	水	100%ジュース かし	5日シーフードカレーライス 19日夏野菜カレーライス ししゃも ポークビーンズ ドレッシングサラダ	牛こま切 水煮大豆 ししゃも 5日シーフードMIX	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト キャベツ 19日かぼちゃ なすび	スイカ かし	野菜類
6	木	牛乳 ぶどう	パン 魚のアーモンド焼き マカロニサラダ スキムスープ	白身魚 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 もやし パセリ	枝豆の塩茹で ミニゼリー	種実類 豆類
7	金	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ
8 29	土	牛乳 かし	冷やしうどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	鶏ササミ ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	きゅうり 人参 小葱 ピーマン えのきたけ		魚介類 野菜類
10 24	月	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり かぼちゃ トマト 玉葱 もやし ズッキーニ 人参	ゼリー かし	魚介類 豆類
11 25	火	牛乳 マカロニきなこ	とうもろこしごはん 煮魚 きゅうりとたこのあえもの けんちん汁	しらす干し 白身魚/青魚 たこ 豆腐	米 じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 大根 ごぼう 小葱	ぶどう かし	肉類
12 26	水	牛乳 りんご	パン ちくわのいそべ揚げ スパゲティサラダ ビーンズスープ	ちくわ 卵 シーチキン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 玉葱 セロリ もやし パセリ	12日オレンジケーキ 26日バインケーキ	種実類
20	木	牛乳 ぶどう	そうめん 鶏肉のクラッカー焼き 高野豆腐の含め煮 ピーナツあえ	ロースハム 高野豆腐 鶏もも肉	そうめん	きゅうり キャベツ しいたけ 小葱 ほうれん草 人参	かぼちゃケーキ	いも類
21	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚の香草焼き トマトサラダ ズッキーニスープ	白身魚 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	トマト きゅうり コーン もやし 玉葱 ズッキーニ	ヨーグルト バナナ かし	豆類 野菜類
27	木	ヨーグルト かし	さけごはん 大豆の五目煮 納豆あえ ミートボール甘煮 とうがんのみそ汁	鮭 ミートボール 水煮大豆 納豆 ロースハム 豆腐	米 こんにやく	ごぼう キャベツ ほうれん草 大根 人参 冬瓜 小葱	メロン かし かえりちりめん	いも類
28	金	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ かぼちゃ甘煮 キャベツのごまあえ スキムスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 キャベツ もやし かぼちゃ 人参 パセリ	オレンジジュース りんご かし	魚介類
31	月	牛乳 かし	わかめごはん ツナ入り卵焼 梨酢あえ ピーマン昆布 豚汁	シーチキン 卵 かに 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	梨 きゅうり 小葱 人参 玉葱 大根 ごぼう ピーマン	カルピス寒天 かし	種実類

13(木)・14(金)・15(土)はお盆です。給食はありません

20(木)卒園児大集合(食育の日)



給食だより



夏バテしない食事の工夫

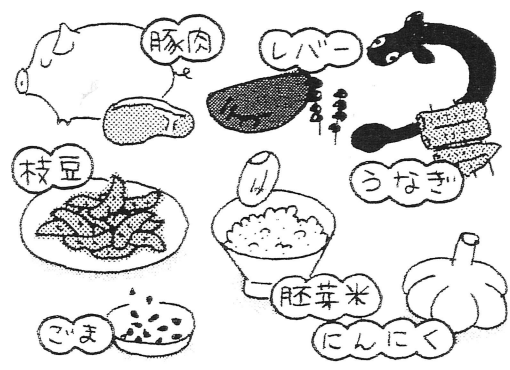
夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつきません。
夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



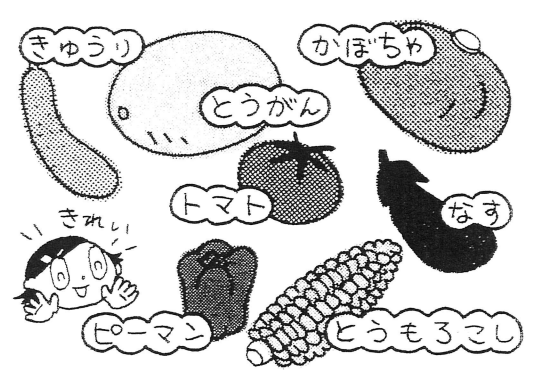
ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



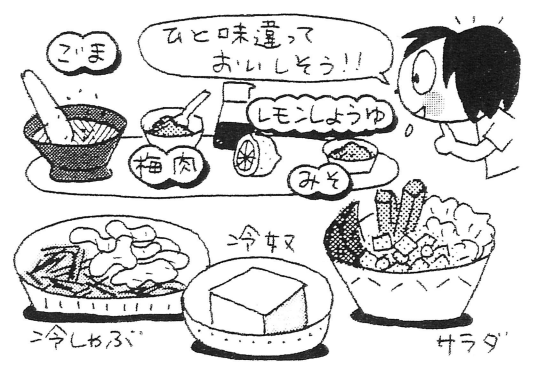
夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。